

受験生応援メニュー

和風 梅かつ丼

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

949 kcal



塩分

5.6 g



調理時間

15 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		38.5 g
脂質		38.1 g
炭水化物	糖質	95.7 g
	食物繊維	3.6 g
カルシウム		152 mg



材料（2人分）

ごはん	400g
豚肉（とんかつ用）	2枚
たまねぎ	1/4個
しいたけ	1枚
卵	4個
大根	1/4本
梅干	2個
水菜	40g
〔A〕 塩、こしょう	各少々
〔B〕 小麦粉、溶き卵、パン粉	各適量
〔C〕 だし汁	1カップ
〔C〕 みりん、しょうゆ、酒	各大さじ2
揚げ油	適量



作り方

- 1 豚肉は筋を切り、包丁の腹でたたいてAで下味をつけ、Bを順につける。180℃の揚げ油できつね色に揚げる。
- 2 たまねぎは薄切りに、しいたけは石づきを取って薄切りにする。
- 3 鍋にCを入れて火にかけ、煮立ったら2を加えて中火で5分ほど煮て、1、溶いた卵を回し入れ、ふたをして、火を止める。
- 4 器にごはんをよそって、3をのせ、すりおろした大根、種を取って細かく刻んだ梅干しをのせて、ざく切りにした水菜を添える。



レシピに使われている商品

ローズとんかつ

ワンポイントメモ

豚肉には疲労回復に効果的だといわれるB 1、脳の働きを活発にさせるといわれるB 1 2が含まれています。